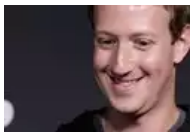
Cận cảnh máy ảnh Nikon D5500 được độ hệ thống làm mát...

Note7 ra đi bất ngờ đẩy doanh số hai chiếc điện thoại...


Windows 10 có ứng dụng Instagram riêng trước cả iPad...

Chính phủ Mỹ tung ra mã nguồn mở bot Facebook...



# 6 cách để thải Flo, chất độc có trong kem đánh răng, nước máy, ra khỏi cơ thể

**Long.J** - Theo Trí Thức Trẻ | 11/10/2016 - 15:00

Chia sẻ 0

**Đây là những phương pháp đơn giản nhưng cực kì hiệu quả để giải độc cho cơ thể.**

- **Đổ nước nóng lên quả táo: Cách cực hay kiểm tra táo có bị phun chất bảo quản độc hại**
- **Botulinum H: Chất độc tự nhiên khủng khiếp nhất đối với con người**

Natri florua đã được xếp vào một trong số những chất độc ảnh hưởng đến thần kinh cùng với asen, chì, thủy ngân. Tuy độc hại nhưng Flo vẫn được dùng rộng rãi trong thực phẩm, kem đánh răng, nước máy.

Trong nhiều năm qua, các chuyên gia y tế đã tranh cãi rất nhiều xung quanh việc Flo có phải là độc tố có hại cho cơ thể con người hay không. Một lượng rất nhỏ Flo có thể làm trắng và ngừa sâu răng nhưng có rất ít bằng chứng cho thấy Flo cải thiện sức khỏe khi được đưa vào ruột.

Trên thực tế, theo tạp chí y học lâu đời và có uy tín nhất thế giới - The Lancet, Flo là một chất độc thần kinh và được xếp cùng loại với asen, chì và thủy ngân. Flo thường xuyên được đưa vào cơ thể qua nước máy, thức ăn và kem đánh răng. Các nhà nghiên cứu tin rằng các chất phụ gia trong đó có Flo đã góp phần vào "*đại dịch ngộ độc thần kinh trên toàn thế giới*". Tuy có thể tẩy trắng và ngừa sâu răng, Flo lại làm suy yếu xương và răng, đặc biệt là ảnh hưởng nghiêm trọng đến hệ thần kinh

của trẻ em gây ra các chứng bệnh như: Hiếu động thái quá (hay còn gọi là tăng động), chứng khó đọc và suy giảm nhận thức.

Theo nghiên cứu của Đại học Harvard vào năm 2013, trẻ em trong những khu vực sinh sống có nguồn nước nhiễm Flo có chỉ số IQ trung bình thấp hơn so với những vùng khác.

Bỏ qua những phát hiện này, ngày nay Flo vẫn được sử dụng rộng rãi để xử lý nguồn nước tại Việt Nam hay thậm chí là quốc gia có nền y tế phát triển bậc nhất thế giới như Mỹ: Flo vẫn được thêm vào 60% nguồn cung cấp nước. Thật khó tin nhưng trong quá khứ, Flo từng được sử dụng làm bả chuột!.

Vì sức khỏe của bản thân và gia đình, đã đến lúc loại bỏ Flo ra khỏi cuộc sống của chúng ta. Dưới đây là 6 cách thải độc Flo ra khỏi cơ thể:

**1. Bổ sung nguồn I-ốt tự nhiên**

I-ốt là một yếu tố quan trọng cho sự trao đổi chất giữa các tế bào, đặc biệt là các hormone tuyến giáp. Nó giúp đào thải Flo trong cơ thể thông qua nước tiểu. Hãy bổ sung nguồn I-ốt tự nhiên có thể tìm thấy trong tảo biển, quả việt quất, sữa chua lên men tự nhiên, rau củ hữu cơ.

**2. Bổ sung thêm nguyên tố Bo**

Bo hay Boron có vẻ như là một nguyên tố không quá quen thuộc đối với nhiều người, tuy nhiên nó là một trong những chất có tác dụng vô cùng kỳ diệu trong điều trị tình trạng chậm chạp của não bộ và chứng xốp xương. Bo cũng có tác dụng đẩy Flo ra khỏi cơ thể, thực phẩm giàu Bo hầu hết là các loại hạt, quả chà là, mận khô, mật ong, bông cải xanh, chuối và quả bơ.

**3. Thường xuyên ăn quả me**

Loại quả có nguồn gốc từ châu Phi này từng được sử dụng rộng rãi trong cuốn Ayurveda (*tạm dịch: Tri thức cuộc sống*) - tập hợp những công thức thảo dược cổ của người Ấn Độ để chữa bệnh. Hãy dùng me làm gia vị hoặc pha trà để thải độc Flo.

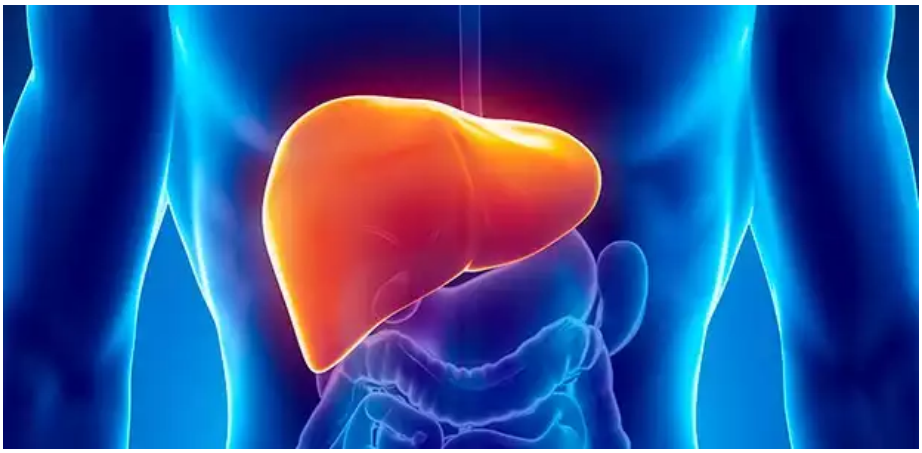
**4. Bổ sung Magiê và Canxi**

Đăng nhập ViệtID

Hầu hết mọi người đều thiếu Magiê vì khoáng chất này gần như đã cạn kiệt do phương pháp nông nghiệp hiện đại. Magiê đóng vai trò quan trọng trong quá trình chuyển hóa và tổng hợp các chất dinh dưỡng trong cơ thể, ức chế sự hấp thụ Flo vào tế bào. Cùng mới Magiê, Canxi giống như nam châm hút Flo ra khỏi xương và răng.

Magiê và Canxi có nhiều trong các loại rau củ có màu xanh đậm, ngũ cốc nguyên hạt, quả bơ, sữa chua, trái cây sấy khô và sôcôla đen.

**5. Giải độc gan**



Một trong những bước quan trọng để loại bỏ Flo ra khỏi cơ thể là giải độc cho gan. Lá gan chịu trách nhiệm cho hơn 400 chức năng trong cơ thể, khi gan quá tải sẽ gây ra nhiều hậu quả nặng nề cho sức khỏe. Một số nghiên cứu cho thấy Flo có thể tồn dư vĩnh viễn trong gan.

Hãy tăng cường chức năng và giải độc cho gan bằng cách ăn nhiều tỏi, nghệ, quả bơ và uống nhiều nước chanh. Lá gan khỏe sẽ dễ dàng đào thải Flo cùng nhiều kim loại nặng ra khỏi cơ thể.

**6. Tắm hơi**

Đăng nhập ViệtID

Tắm hơi có tác dụng giải độc rất tốt thông qua lỗ chân lông, nhiệt độ và tinh dầu trong phòng tắm hơi còn có tác dụng giảm căng thẳng mệt mỏi. Nhớ uống đủ nước trước và sau khi tắm hơi để tránh mất nước. Nếu có bất kỳ vấn đề nào về sức khỏe, hãy tham khảo ý kiến bác sĩ.

Chung quy lại, Flo nồng độ thấp thì không ảnh hưởng tới sức khỏe nhưng thải độc ra thì vẫn tốt hơn.

*Theo Minds*

## 6 loại hàng hóa chứa đầy chất độc bạn vẫn mua ở siêu thị dễ dàng


**Bài đọc nhiều nhất**

9 trang web hữu ích người đàn ông hiện đại nào cũng nên biết

Xem nhà trong hẻm Sài Gòn vừa đẹp vừa tiện nghi do kiến trúc sư Nhật - Việt phối hợp thiết kế

Gặp gỡ "Super Recognizer Unit" - những cảnh sát ưu tú được trả lương để không quên bất cứ khuôn mặt nào

Chia sẻ 0


**Tags:** sức khỏe chất độc flo thải độc


Đăng nhập ViệtID

Đăng nhập | Đăng ký

Bạn muốn nói gì?

Gửi bình luận

**Tin mới cập nhật**

Câu chuyện ba con chuột ăn trộm mỡ: Làm việc nhóm mà không tin nhau thì khác gì kéo nhau cùng chết **(15/10)**

Mục sở thị ngôi làng hiện đại và giàu có nhất T rung Quốc **(15/10)**

Là đàn ông, bạn đã biết cách chọn loại dao cạo râu phù hợp? **(15/10)**

Xem nhà trong hẻm Sài Gòn vừa đẹp vừa tiện nghi do kiến trúc sư Nhật - V iệt phối hợp thiết kế **(14/10)**

9 trang web hữu ích người đàn ông hiện đại nào cũng nên biết **(14/10)**

Gặp gỡ "Super Recognizer Unit" - những cảnh sát ưu tú được trả lương để không quên bất cứ khuôn mặt nào **(14/10)**

Trong phim Assassin's Creed "Leap of Faith" được tái hiện bằng cú nhảy thật, không dựng bằng công nghệ CGI **(14/10)**

Quên viên gạch Supreme giá 20 triệu đi, chiếc mũ trùm đầu Halloween có giá 183 triệu đồng này mới là thứ khiến bạn không thể tin nổi **(14/10)**

Gặp gỡ những "nàng tiên cá" 70 tuổi cuối cùng của Hàn Quốc **(14/10)**

Đời người ai cũng có 4 giai đoạn khắc nghiệt nhất, nhưng không phải ai cũng toàn vẹn trải qua **(14/10)**

Goldilocks – Phương pháp tạo động lực giúp bạn chinh phục mọi mục tiêu kể cả khi chán nản nhất **(14/10)**

Nghệ thuật tinh tế của việc "mặc kệ đời" **(14/10)**

Để đảm bảo là phương tiện an toàn nhất thế giới máy bay phải trải qua những bài kiểm tra khắc nghiệt như thế này **(14/10)**

Các bà vợ có thể bị phạt 500.000 đồng nếu giữ hết lương chồng **(13/10)**

Thí sinh The Voice Thái Lan làm ban giám khảo và khán giả phát điên vì hát nhạc phim Bảy viên ngọc rồng **(13/10)**

**GenK**
Hà Nội: Tầng 20, Tòa nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Email: info@genk.vn
VPĐD tại TP.HCM: Tầng 4, Tòa nhà 123 Võ Văn Tần, Phường 6, Quận 3, Tp. Hồ Chí Minh

**Copyright 2008 - 2016 – Công ty Cổ phần VCCorp**
Tầng 17, 19, 20, 21 Toà nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.
Trang tin điện tử trên internet: Giấy phép số 460/GP-TTĐT do Sở Thông tin và Truyền thông Hà Nội cấp ngày 03/02/2016

**Liên hệ quảng cáo:Admicro**
Hotline:01287 078 866
Email: giaitrixahoi@admicro.vn
**Hỗ trợ & CSKH:Admicro**
Ms. Thơm: 01268 269 779
Address: Tầng 20, Tòa nhà Center Building - Hapulico Complex, Số 1 Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội.

SITEMAP

Đăng nhập ViệtID